

Tomasz Witkowski, *Zakazana psychologia*, t. 1: *Pomiędzy nauką a szarlatanerią*, Bez maski, Wrocław 2015, ss. 442

Tomasz Witkowski jest doktorem psychologii, autorem między innymi dzieł: *Psychomanipulacje* oraz *Psychologia kłamstwa*. Sam mówi o sobie, że jest pisarzem – psychologiem¹, który demistyfikuje naukowy świat z pozorów i obłudy naukowości. Witkowski wkracza w rejony ignorowane przez część akademickiej społeczności. We współczesnym świecie spotykamy się z niemyim przyzwoleniem na to, by świat nauki traktować z „przymrużeniem oka”, co znaczy, że część naukowców (nie tylko tych uprawiających ogródek psychologii) nie zna zasad, pryncypiów funkcjonowania elitarnego i bezkompromisowego świata *episteme*. Witkowski podkreśla: „Mój najnowszy projekt zatytułowany *Zakazana psychologia* to próba „oczyszczenia” psychologii z hochsztaplerstwa”².

Pierwszy rozdział publikacji Witkowskiego nosi tytuł: *Niektóre grzechy psychologii akademickiej*. Psycholog kładzie w nim nacisk na historyczne błędy popełniane w dziedzinie nauki, jaką jest psychologia. Zwraca uwagę na fakt, że część badaczy kieruje się ignorancją metodologiczną, co jest rozpowszechniane i akceptowane³. W rozdziale tym wymienia szereg nazwisk osób, które popełniły plagiat, sfabrykowały dane czy sfalszowały dokumenty, za co zostały zwolnione z pracy, miały zakaz ubiegania się o granty czy

¹ Pełną bibliografię można znaleźć na stronie internetowej osobistego bloga Tomasza Witkowskiego: <https://tomwitkow.wordpress.com/about/>.

² T. Witkowski, *W obronie rozumu*, <https://tomwitkow.wordpress.com/about/> [dostęp: 06.04.2015].

³ T. Witkowski, *Zakazana psychologia*, t. 1: *Pomiędzy nauką a szarlatanerią*, Bez maski, Wrocław 2015, s. 34.

fundusze federalne⁴. Zdaniem autora większość tych błędów być może nie byłaby popełniana, gdyby naukowcy stosowali się do zasady komunitaryzmu, która odnosi się do stwierdzenia, że wszyscy naukowcy mają dostęp do wyników naukowych innych i dzielą się owocami swej pracy. Witkowski odwołuje się tutaj do myśli socjologicznej Roberta Mertona:

Podstawowe odkrycia nauki są produktem współpracy społecznej i są własnością wspólnoty. [...] Etyka naukowa ogranicza prawa własności w nauce do absolutnego minimum⁵.

W rozdziale dotyczącym praktyki psychoterapeutycznej Witkowski zaznacza przede wszystkim, że działalność ta ma charakter 'zarobkowy' i rynkowy. W sposób jednoznacznie krytyczny odnosi się do freudowskiej psychoanalizy. Uważa, że szkoła psychodynamiczna nie ma żadnych naukowych podstaw, a poglądy samego Freuda są bezzasadne i mogą tylko szkodzić ludziom; sami zaś psychoanalitycy nie kierują się żadnymi wyznaczonymi regułami terapeutycznymi i mogą swoim postępowaniem jedynie pogorszyć stan pacjenta. W swej pracy przytacza słowa Leonarda Saxa:

To, co unikalnego wniósł Freud do nauki można streścić jednym zdaniem: Wszystko, co zdarza się w naszych umysłach jest ostatecznie seksualne. Każdy jest biseksualny, każdy chłopak chce zabić swojego ojca i uprawiać seks ze swoją matką, każde sześciomiesięczne dziecko jest seksualnie zafiksowane, każda kobieta podświadomie pragnie posiadać penisa. Wszystkie te poglądy zostały wynalezione przez Freuda i prawie każdy z nich został odrzucony, zrobili to nawet ci, którzy w technice Freuda nadal odnajdują pewną użyteczność⁶.

Na samej krytyce Freuda się nie kończy. Witkowski poddaje krytyce również metodę neurolingwistycznego programowania (*neuro-linguistic programming*, czyli w skrócie NLP). Twórca tego terminu – Richard Bandler – wprowadził techniki wywierania wpływu na drugiego człowieka, psychomanipulację czy też 'sztukę' autosugestii. Obecnie tego typu programowanie stosowane jest na szkoleniach biznesowych, które mają na celu ste-

⁴ Tamże. Pełny wykaz znajduje się w tabeli na stronie 58.

⁵ Tamże, s. 61. Zob. R. K. Merton, *Teoria socjologiczna i struktura społeczna*, PWN, Warszawa 2002.

⁶ Tamże, s. 128. Zob. L. Sax, *The future of Freud's illusion* (Freud's theories set psychiatry back one hundred years), „World and I”, 2000, 15, s. 263–269.

rowanie i modelowanie określonych wzorców zachowań człowieka. Dzięki tej metodzie ludzie uczą się, jak zbliżyć się do innych w sposób nie tyle intymny i emocjonalny, ile erotyczny (NLS – neurolingwistyczne uwodzenie). Wyznawcy, trenerzy i terapeuci wywodzący się z tego nurtu wychodzą z założenia, że nie istnieje rzeczywistość obiektywna, w związku z czym każdy człowiek może sobie sam stworzyć własną subiektywną wizję świata, co oczywiście związane jest z relatywizmem aksjologicznym i etycznym⁷. Żyjemy w kulturze psychofarmakologii, gdzie gabinety specjalistyczne częstokroć prowadzone są przez jednostki cechujące się brakiem empatii, niewiedzą i lekceważeniem w stosunku do pacjenta – klienta. W swych analizach Witkowski dochodzi do wniosku, że najbardziej skuteczne są terapie poznawczo-behawioralne, ponieważ są one oparte na precyzyjnych strukturach, mają jasno określone cele i stosują się do wymogów formalnych, przede wszystkim skutecznie pomagają pacjentom zmierzyć się z ich ‘demonami’⁸. Wymienia w swej książce szereg czynników wewnętrznych mających duży wpływ na negatywne postrzeganie procesu terapeutycznego. Oto one:

- „Niechęć terapeutów do badania procesu terapii i badania jej efektywności;
- Unikanie precyzowania celów terapii;
- Wykorzystywanie przez odbiorców terapii efektu placebo, zmiennej czasu i tym podobnych czynników, jako argumentów na rzecz skuteczności terapii;
- Podejście do terapii jak do sztuki;
- Brak badań o wysokiej trafności zewnętrznej;
- Powszechna akceptacja przez terapeutów subiektywnych kryteriów oceny skuteczności terapii;
- Proces terapii, jako okazja do zaspokajania przez terapeutów wynaturzonych lub chorobliwych potrzeb;
- Brak jasnego rozgraniczenia między dostarczaniem pacjentowi przyjemności i satysfakcji a uśmierzaniem bólu”⁹.

W samym tekście zainteresował mnie fakt „uzależnienia się od terapii”. Witkowski zwraca uwagę na szerzący się psychobiznes, dlatego też przytacza argumenty, że część terapeutów pragnie jak najdłużej zachować przy sobie pacjentów ze względów finansowych, co budzi zastrzeżenia natury moralnej.

⁷ T. Witkowski, *Zakazana psychologia*, s. 172.

⁸ Tamże, s. 202.

⁹ Tamże, s. 239.

Pacjenci całe swoje życie przewartościowują po to, by zadowolić terapeutę, a przecież chodzi o to, by zbudować satysfakcjonujące relacje interpersonalne i dążyć do samoświadomości, a nie spełniać czyjeś oczekiwania względem nas, a z pewnością nie zaspokajać terapeuty, któremu płaci się za „usługę”. Interesujący wydaje się fakt, na który Witkowski zwraca uwagę, że część osób jest kierowanych do szpitali psychiatrycznych ze względu na niedobory określonych witamin: witaminy B2 (ryboflawiny). Jeśli jej zabraknie w organizmie, mogą wystąpić stany depresyjne i apatyczne. U co piątej osoby wykryto z kolei deficyt kwasu foliowego, (co powoduje ogólne zmęczenie i roztargnienie). U co czwartego pacjenta wykryto braki witaminy B12 (kobalaminy), co może powodować problemy z pamięcią i psychozy¹⁰. Autor publikacji ma podobny stosunek do pojęcia syndromu Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA). Witkowski wskazuje na absurdalność tezy, że wszystkie osoby wywodzące się z domu alkoholików muszą nosić w sobie ból związany z uzależnieniem i w przyszłości będą mieć problemy ze stworzeniem ‘normalnego’ domu. Wrocławski psycholog prowadzi również polemikę z terapią ustawień systemowych Berta Hellingera.

W roku 1979 Suzanne C. Kobasa ogłosiła koncepcję twardości (*hardiness*), którą w pełni popiera Witkowski¹¹. Na koncepcję twardości składają się trzy komponenty: zaangażowanie (jednostki powinny mieć jasno sprecyzowane cele w życiu osobistym i zawodowym, co daje „zgeneralizowane poczucie sensu”, dzięki aktywności człowiek czuje się spełniony i usatysfakcjonowany), poczucie kontroli (człowiek potrafi brać odpowiedzialność za wydarzenia, które dzieją się w jego życiu, jest wewnątrzsterowny, nie podlega okolicznościom zewnętrznym, ostatnim elementem jest otwartość na wyzwania (co zwiane jest z uświadomieniem sobie, że jedyną rzeczą stałą w życiu są zmiany, dynamizm, zaś stabilizacja stanowi przerwę, jest przystankiem, dającym wytchnienie). Część pacjentów – klientów wychodzi z założenia, że mogą zrzucić odpowiedzialność za kształtowanie swojego życia na osoby trzecie (w tym wypadku na terapeutów), a sama psychoterapia traktowana jest w społeczeństwie jak temat tabu, ponieważ większość osób wychodzi z założenia, że opinii różnej maści psychologów nie należy podważać i podawać w wątpliwość ich kompetencji zawodowych.

¹⁰ Tamże, s. 215.

¹¹ Tamże, s. 231. Zob. S. C. Kobasa, *Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 1979, 37, s. 1–11.

Tomasz Witkowski wprowadza czytelnika w świat naukowych i praktycznych nadużyć, jednakże należy mieć świadomość, że terapia sama w sobie ma pobudzić w ludziach motywację, chęć samostanowienia, brania odpowiedzialności za swoje życie, a nie ulegania presji manipulacji. Już Józef Kozielecki – jako przedstawiciel nurtu psychologii poznawczej – zwrócił uwagę na to, by nie patrzeć na człowieka jak na zwierzę targane impulsami i popędami. Autor *Zakazanej psychologii* podchodzi do psychoanalizy, psychologii humanistycznej w dość sceptyczny, raczej krytyczny sposób, zarzucając im brak podłoża empirycznego. Z antropologicznego i kulturowego punktu widzenia człowiek jest istotą społeczną, zarazem jednak każdy posiada unikalne cechy, dlatego też ostatecznie nie należy ‘wrzucać go’ do sieci ujednoliconych ludzkich zachowań czy strukturalizować. Warto podkreślić, że Witkowski optuje za tym, by dążyć do samoświadomości i rozważności. Gdy patrzy się na człowieka jak na mechanizm i zwierzę targane namiętnościami, to wrzuca go tym samym w klatkę systemu, pozbawiając niepowtarzalności i tajemnicy istnienia. Bliższe wydają mi się poglądy Antoniego Kępińskiego, który traktował każdego swojego pacjenta indywidualnie, a wszelkie formy diagnozy stanowiły dla niego punkt wyjścia do głębszego ‘poznania’ problematyki chorób i zaburzeń. Publikacja jest godna polecenia ze względu na problem swoistego zła i odchyłeń moralnych, z którymi boryka się współczesna nauka.

Aleksandra Kondrat